

PERASAAN KESEPIAN DAN SELF-ESTEEM PADA MAHASISWA

Yurni¹

Abstract

Background : *Loneliness become one of vital issues in college student, at any degrees anyone of them have felt of loneliness. Male or female student are both have the opportunity to feel alone depend on their own situation and condition. Self-esteem is become another problem faced by a college student. Low self esteem may impact students live such as lack of self-worth, lack of self-confidence and having no goal pursuit behavior. The objective of this research was to find the relationship between gender, loneliness and self esteem among college student at teacher training Faculty, Batanghari University Jambi.*

Method: *about 76 college student at teacher training faculty, Batanghari University Jambi 18 male and 56 female was taken as subject of the research by using incidental random sampling technique. Self esteem scale from Sorensen was delivered to the subject, mean while for loneliness it was used 20 question of loneliness scale from schmit and serrat (1983). It reveal four category of loneliness, friendship, family, romantic relationship and group.*

Result: *Data gained by using pearson correlation showed there were significant correlation between gender, loneliness and self-esteem. t-count 0.549 and t-table 0.227 its mean that hypotheses stated that there were correlation between gender to loneliness and self-esteem was accepted. Majority of subject have loneliness in friendship. Subject have low to severe self-esteem, gender didn't make the difference.*

Key words : *loneliness, self esteem*

PENDAHULUAN

Sebagian orang atau remaja memiliki hambatan dalam membentuk koneksi sosial yang bermakna, sedangkan sebagian yang lain mampu memiliki koneksi sosial namun kehilangan relasi tersebut karena perpisahan atau perselisihan (Masi, dkk 2011). Lebih jauh Masi dkk (2011) menyatakan individu yang tidak memiliki koneksi sosial yang bermakna beresiko akan mengalami kesepian, yaitu suatu pengalaman yang tidak menyenangkan yang kemungkinan bisa dialami oleh semua individu. Dari waktu ke waktu orang-orang mulai merasakan sakitnya kesepian. Mungkin setiap orang pernah merasakan pada suatu waktu ketika tidak ada seorangpun yang bisa diajak bicara, tidak ada orang yang datang menghampiri ketika kita sedang ingin ditemani, atau ketika semua hubungan yang dimiliki terlihat palsu dan semu (Burger, 2008). Ironisnya, perasaan kesepian telah menjadi wabah epidemis pada mahasiswa perguruan tinggi. Sekitar 75 % mahasiswa baru menyatakan mengalami kesepian, sedangkan 40 % menyatakan mengalami

kesepian dalam tingkatan moderat (Cutrona dalam Burger, 2008).

Social self efficacy adalah keyakinan individu bahwa mereka mampu memulai kontak sosial dan mendapatkan teman baru (Gecas dalam Wei dkk, 2005). Self esteem adalah evaluasi individu atas konsep dirinya. Self esteem terkait dengan evaluasi diri yang stabil. Setiap orang memiliki penilaian atas dirinya sendiri. Penilaian ini secara keseluruhan akan mempengaruhi konsep diri seseorang secara umum.

Kesepian secara umum terkait dengan perasaan negatif tentang hubungan interpersonal. Orang yang kesepian dianggap kurang kompeten secara interpersonal dibandingkan dengan orang yang tidak kesepian. Mahasiswa baru perlu melakukan penyesuaian dengan kehidupan kampus, mengembangkan kontak sosial yang baru dan mendapatkan teman yang baru. Keberadaan relasi sosial yang baik di kampus bisa membuat mahasiswa menjadi lebih semangat belajar dan terhindar dari rasa kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Wei dkk (2005) menunjukkan mahasiswa yang mengalami kesepian bisa berakibat

¹ Dosen FKIP Universitas Batanghari

mengalami depresi dan penurunan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara gender dengan perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa fkip Unbari?

Tinjauan Pustaka

Kesepian dapat dianggap sebagai sebuah defisiensi sosial (Papleau dan Perlman (1979). Lebih lanjut Papleau dan Perlman (1979) menyatakan kesepian ada karena jaringan sosial yang dimiliki seseorang kecil atau sempit atau kurang sesuai dengan keinginannya. Keinginan seseorang atau kecenderungan kontak sosialnya bisa menjadi kurang jelas dalam ukuran konvensional. Alternative pengertian kesepian dapat dijembatani dengan mengetahui perbedaan antara pencapaian dan kebutuhan tingkat kontak sosial yang Nampak. **Sermat's** (dalam Rotenberg dan Hymel, 1999) menyebutkan kesepian merefleksikan hubungan antara dua faktor, keinginan dan tingkat pencapaian interaksi sosial.

Pendapat lain menyatakan kesepian sebagai sesuatu yang umum terjadi atau malah dianggap sebagai sebuah fenomena yang universal yang dialami oleh anak-anak dan remaja (Rotenberg dan Hymel, 1999). Kesepian merupakan bagian yang inheren dari kondisi manusia artinya hampir setiap orang mengalami kesepian pada suatu waktu dalam hidupnya. Universalitas kesepian dianggap sebagai akibat dari kebutuhan akan *belongingness* yaitu kebutuhan akan ikatan sosial yang stabil dengan orang lain yang peduli. Dalam konteks ini kesepian adalah reaksi kognitif dan afektif atas ikatan sosial. Dengan demikian kesepian dipandang dalam literature (a) komponen kognitif, membandingkan jarak antara relasi sosial yang diharapkan dan hubungan sosial aktual, baik secara kuantitatif atau kualitatif, (b) komponen afektif, berisi disorientasi pengalaman emosi negatif, kehilangan, dan kesepian.

Selanjutnya penelitian lain menyimpulkan pola stabil kesepian

memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental individu dan fungsi psikososial. Kesepian pada remaja dikaitkan dengan kesepian ibunya, persepsi hubungan yang kurang hangat dari ibu atau ayahnya, kecenderungan ibunya untuk membangun hubungan yang positif. Penelitian yang dilakukan Joiner (1997), Russell, Peplau, & Cutrona (1980) dalam Rotenberg (1999) menyebutkan bahwa kesepian pada mahasiswa secara positif berhubungan dengan depresi selain itu mahasiswa yang mengalami kesepian tidak memiliki keahlian sosial atau kompetensi sosial yang bisa mereka manfaatkan untuk mengembangkan hubungan yang dekat. Jika kompetensi sosial mahasiswa tahun pertama menurun, maka harus dilakukan beberapa cara untuk meningkatkan kompetensi sosial mereka, misalnya dengan pelatihan kepribadian, penugasan-penugasan kelompok dan sebagainya. Salah satu kompetensi sosial yang bisa dikembangkan adalah meningkatkan self esteem mahasiswa.

Kesepian tidak sama dengan isolasi diri (Burger, 2008). Sebagian orang kesepian berada disekeliling orang lain sepanjang hari. Kesepian terkait dengan persepsi individu tentang seberapa banyak interaksi sosial yang ia miliki dan seberapa baik kualitasnya. Kesepian terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang menyempit atau kurang memuaskan dari yang ia harapkan. Orang mungkin memiliki sedikit kontak dengan orang lain, namun ia merasa puas dengan hubungan tersebut, maka orang ini terhindar dari kesepian.

Pinquart dan Sorensen (1991) menyatakan kesepian biasa terjadi ketika seseorang memasuki lingkungan atau tempat yang baru. Tidak memiliki pertemaman yang dekat atau hubungan romantis dianggap sebagai penyebab kesepian. Di Asia, dengan budaya kolektifnya kesepian diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap kebahagiaan yang rendah (well-being).

Bednar (2000) menyatakan kesepian sering diiringi dengan perasaan self

esteem yang rendah. Meski kesepian dan self esteem adalah konstruksi psikologis seseorang, namun keduanya merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Self esteem bisa diartikan sebagai perasaan keberhargaan atas diri sendiri dan penghargaan atas diri (Rosenberg, 1965). Kesepian bisa menyebabkan sakit secara fisik, minum alcohol, dan bunuh diri. Dalam porsi yang sejajar orang yang memiliki self esteem yang tinggi sedikit mengalami tidur malam yang gelisah, kurang merasakan tertekan, dan cenderung tidak menggunakan obat-obatan. Self esteem juga dianggap sebagai predictor yang baik untuk menilai kepuasan hidup seseorang dibandingkan dengan karakteristik objektif lainnya seperti income atau umur. Baik kesepian ataupun self esteem mampu menyebabkan depresi and hilang harapan.

Self-esteem adalah bagaimana seseorang menilai dirinya, yaitu bagaimana ia mempersepsi nilai-nilai yang ia miliki dan bagaimana ia menilai keberhargaan dirinya bagi orang lain. Self-esteem mempengaruhi perasaan percaya kita pada orang lain, mempengaruhi hubungan seseorang, pekerjaan, atau bisa dikatakan bisa mempengaruhi hampir seluruh sisi kehidupan kita. Self-esteem yang positif akan membetikan kekuatan dan fleksibilitas pada seseorang untuk bertahan dalam hidup dan tetap bersikap positif menghadapi kesalahan yang dia buat tanpa menyebabkan rasa takut atau penolakan (Burger, 2008).

Penelitian ini mengkaitkan kesepian dan self esteem dalam kerangka satu level self yaitu personal self. Berdasarkan teori identitas sosial dari Tajfel (Bednar, 2000) menjelaskan terdapat tiga level self: personal, relational dan kolektif. Personal self identity berdasarkan pada atribusi spesifik dan sifat, seperti kemampuan akademik dan atletis. Relational self identity berdasarkan pada hubungan intim seseorang dengan orang lain, seperti mengidentifikasi dirinya sebagai kekasih. Collective self identity yaitu

keanggotaan seseorang dalam kelompok sosial dan makna seseorang dalam kelompok tersebut.

Teori identitas sosial dari Tajfel et al (1986) berusaha untuk mengidentifikasi kondisi minimal yang akan mendorong anggota sebuah kelompok membuat perbedaan antara dirinya sebagai bagian dari ingroup dari outgroup. Dalam teori identitas sosial seseorang tidak memiliki personal self namun memiliki beberapa self yang berkoresponden dengan anggota kelompok. Konteks sosial yang berbeda akan menyebabkan individu berpikir, merasa dan bertindak berdasarkan tingkat diri personal, keluarga dan nasional yang ia miliki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini digunakan sebagai metode ilmiah penelitian karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu kongkrit /empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini disebut kuantitatif karena menggunakan angka-angka dan analisis menggunakan statistic (Sugiyono, 2012). Subyek penelitian berjumlah 76 orang mahasiswa dari Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Batanghari yang terdiri dari 56 orang wanita dan 18 orang pria. Usia berkisar antara 17 tahun hingga 25 tahun. Pengambilan sampel dilakukan secara incidental random artinya semua mahasiswa yang ditemui pada saat itu berhak menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan angket dalam mengumpulkan data yaitu skala kesepian yang diadaptasi dari Schmidt dan Sermat (1983) berjumlah 20 pernyataan. Skala *self Esteem* dikembangkan dari skala sorensen. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan bantuan program computer SPSS 20. Uji pearson correlation digunakan untuk melihat hubungan antar variable.

Menurut Schmidt dan Sermat (1983) Perasaan kesepian dibedakan menjadi empat kategori yaitu (1) kesepian akan pertemanan, (2). Hubungan dengan

keluarga, (3). Hubungan Romantis, dan (4). Kelompok. Subyek diminta memilih pernyataan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Jawaban benar diberi skor satu

(1) dan jawaban salah diberi skor nol (0) skor tinggi menunjukkan tingkat kesepian subjek dan bisa menentukan kategori kesepian yang mereka alami.

Table 1. sebaran item skala kesepian

No	Aspek kesepian	No item
1	Pertemanan	8 (B), 10 (S), 13 (B), 15 (S), 17 (B)
2	Hubungan dengan keluarga	1(S), 4(B), 5(B), 7(S), 16 (B)
3	Hubungan Romantis	2(S), 6(S), 11(S), 18(S), 19(S)
4	Hubungan kelompok	3(B), 9(B), 12(S), 14(B), 20 (S)

Skala self-esteem Sorensen (2006) berisi lima puluh pertanyaan (50) untuk mengungkapkan bagaimana pandangan subjek akan keberhargaan dirinya dimata dirinya sendiri dan bagi orang lain. Jawaban atas pernyataan benar diberi nilai satu (1) sedangkan jawaban atas pernyataan salah diberi nilai nol (0). Skor ditentukan berdasarkan jumlah total, jika skor berkisar dari 0-4 berarti self esteem baik, jika skor berkisar 5-10 berarti self

esteem rendah, jika skor berkisar 11-18 berarti self esteem sedang dan jika skor berkisar antara 19-50 berarti self esteem rendah.

DISKUSI

Usia subyek penelitian berkisar antara 17 hingga 25 tahun. Frekuensi terbanyak terletak pada usia 19 tahun (30.3%), usia 18 tahun (23.7%) dan 17 tahun (17.1%) selebihnya tersebar pada usia antara 20 hingga 25 tahun.

Table 3. frekuensi usia subjek

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17.00	13	17.1	17.1	17.1
18.00	18	23.7	23.7	40.8
19.00	23	30.3	30.3	71.1
20.00	3	3.9	3.9	75.0
21.00	5	6.6	6.6	81.6
22.00	7	9.2	9.2	90.8
23.00	3	3.9	3.9	94.7
24.00	2	2.6	2.6	97.4
25.00	2	2.6	2.6	100.0
Total	76	100.0	100.0	

Subyek juga diminta untuk mengisi keterlibatannya dalam sebuah organisasi atau kegiatan sosial lainnya, pada table 4 di bawah ini terlihat sebanyak 43.4 % mahasiswa aktif dalam kegiatan organisasi dan 56.6 % lainnya tidak mengikuti kegiatan apapun artinya mereka hanya

kuliah saja. Jenis kegiatan organisasi yang mereka ikuti rata-rata adalah kegiatan organisasi yang diadakan di kampus seperti Himpunan mahasiswa, Lembaga Pers kampus, kegiatan Pecinta alam, paduan suara dan sebagainya.

Tabel 4. Frekuensi terlibat dalam sebuah organisasi atau kegiatan sosial

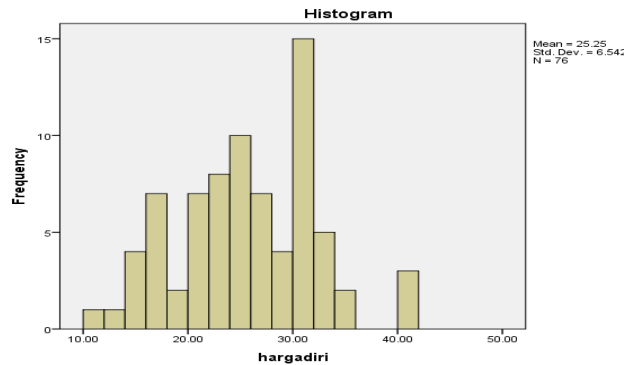
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidakaktif	43	56.6	56.6	56.6
aktif	33	43.4	43.4	100.0
Total	76	100.0	100.0	

Hasil penghitungan dari skala kesepian menunjukkan bahwa 43% mahasiswa mengalami kesepian dalam hubungan pertemanan. Selanjutnya sebanyak 29% mahasiswa mengalami kesepian dalam

hubungan dengan kelompok, sebanyak 20% mahasiswa mengalami kesepian dalam hubungan romantis dan terakhir sebanyak 4% mahasiswa mengalami kesepian dalam hubungan dengan

keluarga. Hal ini sebenarnya dapat membuktikan bahwa kesepian bisa dialami dimanapun dan oleh siapapun, tempat yang ramai (organisasi) tidak menjamin seseorang terbebas dari perasaan kesepian (Burger, 2006).

Penghitungan skala self esteem menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki self esteem yang rendah yaitu berkisar antara 29-34. Lihat gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Frekuensi harga diri mahasiswa

Pengujian hipotesis dengan menggunakan pearson correlation antar variable, didapatkan hasil sebagai berikut: ada hubungan yang positif dan signifikan antara gender dengan perasaan kesepian, $r(76)=0.549$; $p<0.05$, dan hubungan yang negatif dan signifikan antara

gender dan harga diri $r(76)= -0.193$; $p< 0.05$ Harga diri dan kesepian $r(76)= 0.95$; $p<0.05$ yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan.

Table 5. Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Gender	1.7632	.42797	76
kesepian	2.1184	2.54541	76
hargadiri	25.2500	6.54243	76

Secara ringkas hal ini dapat dikatakan perasaan kesepian bisa dialami oleh siapapun baik pria maupun wanita, pada mahasiswa sekalipun (Khatib, 2005). Dari hasil penelitian terlihat bahwa pria lebih banyak mengalami kesepian, hal ini diperkirakan karena pria lebih sulit untuk menceritakan pengalaman pribadinya pada orang lain (Khatib, 2005). Gender dan harga diri menunjukkan hubungan yang negatif, artinya jenis kelamin tidak menentukan self esteem seseorang. Dari hasil

penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki self-esteem yang rendah. Mereka merasa kurang mampu mengontrol diri mereka dari penilaian orang lain, artinya konsep diri mahasiswa masih sangat rendah. Konsep diri yang rendah ini menyebabkan mahasiswa sering memproteksi diri jika dikritik, takut membuat perubahan-perubahan dalam hidup, dan cenderung tidak memiliki rencana-rencana untuk masa depannya.

Table 6. korelasi antara gender, kesepian dan self-esteem

		gender	kesepian	Hargadiri
Gender	Pearson Correlation	1	-.549**	-.193
	Sig. (2-tailed)		.000	.095
	N	76	76	76
kesepian	Pearson Correlation	-.549**	1	.292*
	Sig. (2-tailed)	.000		.010
	N	76	76	76
hargadiri	Pearson Correlation	-.193	.292*	1
	Sig. (2-tailed)	.095	.010	
	N	76	76	76

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Perasaan kesepian dan self esteem, memiliki hubungan yang positif dan signifikan, artinya mahasiswa yang merasa kesepian cenderung untuk memiliki self-esteem yang rendah. Self esteem yang rendah ini bisa disebabkan oleh mahasiswa memiliki gambaran diri dan konstruksi diri yang buruk (Alpay, 2000).

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini untuk meningkatkan self esteem pada mahasiswa adalah mahasiswa sebaiknya aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial organisasi. Sebagai agent of change mahasiswa diharapkan mampu mengenal dirinya sendiri dan membuka diri nya pada orang lain tidak hanya itu mahasiswa juga harus bisa membuka wawasannya. Untuk menghindari perasaan kesepian, memiliki teman dekat dan berbagi pengalaman adalah solusi terbaik selain tentunya menjalin hubungan yang harmonis dengan anggota keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpay,E. 2000. Self concept and self esteem. London: the department of chemical engineering and chemical Technology, imperial college of science, technology and medicine
- Bednar, Kiley L. 2000. Loneliness and self esteem at different levels of the self. *Honors Project*, Illinois Wesleyan University
- Burger, Jerry M. 2008. *Personality, Seventh Edition*. Thompson, United State
- Khatib, saleh. 2005. Exploring the relationship among loneliness, self esteem, self efficacy and gender in united arab emirates college students. *Europe's journal of psychology*. No.8
- Masi, Christopher., Chen, His-Yuan., Hawkey, Louise C., dan Cacioppo, John T. 2011. A meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review* 15(3) 219-266
- Peplau, Letitia Anne dan Perlman, Daniel. 1979. Blueprint for social psychology theory of loneliness. In M.Cook & G.Wilson (Eds), *Love and Attraction*. Oxford, England: Permagon.
- Pinquart,M.,& Sorensen,S. 2001. Influences on loneliness in older adults: A Meta-Analysis. *Basic and Applied social Psychology*,23,245-266
- Rotenberg, Ken J dan Hymel, Shelley. 1999. *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge
- Schmidt,N dan Sermat.V. 1983. Measuring loneliness in different relationship. *Journal of personality and social psychology*. Vo. 44
- Sorensen. 2006. *Breaking the chain of low self-esteem*. United State: Wolf publishing co
- Sugiyono. 2012. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Tajfel, H and Turner, J.C. 1986. The social identity theory of inter-group behavior. *Psychology of intergroup relation*. Chichago: Nelson-Hall
- Wei,Meifen.,Russel, Daniel W dan Zakalik, Robyn A. 2005. Adult Attachment, social self Efficacy, self disclosure, Loneliness, and Subsequent depression for Freshman College students: a Longitudinal Study. *Journal of counseling Psychology*. Vol 2 no.4. 604-614